

مجلة شهرية
العدد
مجلة الفتاة العربية
fulla
Magazine
كل عام وأنتم بخير
47
هل تستمع نور لحديث الدجاج أم لحديث النسور ؟!


fulla
Fashion Bags
fulla
New Collection
NEW BOY
NewBoy © 2010. All rights reserved.

مجلة الفتاة العربية



العدد 47



16



26





أسرة العمل

وكلاء التوزيع المعتمدون

القرد والغيلم

... ويصبح ضعيفاً جداً ويخبره الأطباء أنه لن يشفى إلا بقلب حمار وأذنيه ويتبرع ابن آوى لإحضار الحمار..




فعلاً مكان مليء بالطعام.. ولكن أين أصدقائي الحمير..
لقد هرب ذلك الحمار الغبي
ألهذا الحد أصبحت ضعيفاً؟
مالك هربت يا صديقي؟! لقد رآك أحد الحمير مستوحشاً فأراد أن يرحب بك.. ولو ثبتّ لأخذك إلى أصحابك..
لا.. أعده إلي وإن وصل هذه المرة لن أفلته
حـ حـ حـقاً؟! لم أعرف..



إن عاد إليك بعد قليل.. فرحب به.. وإلى اللقاء..
حسناً.. حسناً.. سأرحب به أجمل ترحيب.. شكراً لك يا صديقي..
هيا يا ملك الغابة.. استعد له لقد خدعته لك.. فلا تضعف.. إن أفلت منك فلن يعود أبداً
لن يفلت من يدي هذه المرة أبداً
وفي طرف الغابة


وبة عرين الأسد
قال لي الأطباء أنه يجب أن آكل قلبه وأذنيه بعد الاستحمام فانتظرني ريثما أستحم.. فآكل قلبه وأذنيه وأشبع ثم أدع الباقي لك لتأكله
أمرك سيدي..
وبينما يستحم الأسد..
سآكل القلب والأذنين فقد يتشاءم منه الأسد ويتركه كله لي
وعندما خرج الأسد من الحمام..
أين أذنا الحمار؟ وأين قلبه؟
أما تعلم يا ملك الغابة؟! أنه لو كان له قلب يعقل به وأذنان يسمع بهما لما رجع إليك بعد ما هرب ونجا من التهلكة
هذه قصة الحمار والأسد فهل أعود إليك؟.. لتأخذ قلبي لزوجتك فأكون كالحمار بلا قلب ولا أذنين..



الاسم: مريم حسين
العمر: ١٠ سنوات - البلد: البحرين


ميمي.. أعيريني علبة ألوانك..
كلا.. ستكسرها
إذاً.. أعيريني دفتر رسوماتك..
كلا..
كل رسوماتي الجميلة موجودة فيه
إذاً..
أعيريني واحدة من دُماك التي تحبينها
في أحلامك..
إذاً أعيريني سريرك لأنام فيه اليوم.
لا!!! سريري المريح.. لن أحتمل النوم في مكان آخر..
إذاً.. شيئاً ما من ملابسك..
كلا!! ملابسي الغالية.. ستملؤها بالأوساخ..
إذاً.. أعيريني علبة ألوانك..
شكراً..

تجربة ومعلومة



البيضة الدوارة

إذا كان تدوير الأشياء عملية سهلة فإيقافها عن الدوران عملية أصعب بكثير.. لماذا؟
بسبب مقاومة الجسم المتحرك لمحاولة إيقافه..
في هذه التجربة سترين مثالاً عما نتكلم عنه.



كل ما تحتاجين إليه :
١) بيضة نيئة



٢) صحن



والآن:

ضعي البيضة في الصحن ثم دوريها بسرعة
حاولي الآن إيقافها بإصبعك ولكن برفق، وبمجرد توقفها ارفعي إصبعك عنها

ما الذي حدث للبيضة؟



عندما تضعين إصبعك على البيضة تقومين بإيقاف القشرة ولكن محتويات البيضة داخلها (البياض والصفار) لا تتوقف عن الدوران. ولهذا فبمجرد رفع إصبعك عن البيضة ستعود للدوران من جديد.

لماذا نشعر بالدوار عندما ندور بسرعة؟

إنه السبب نفسه الذي جعل البيضة تعاود دورانها حول نفسها. كيف؟ عندما تقومين بالدوران حول نفسك تدور معك السوائل الموجودة داخل الأنابيب الثلاثة الصغيرة الموجودة داخل أذنك أيضاً. وعندما تتوقفين فجأة عن الدوران يستمر السائل بالدوران ويخيل للدماغ أنك ما زلت تدورين ولهذا تشعرين بالدوار.





لماذا يبدو طعم المحيط مالحاً؟

الأنهار هي المصدر الرئيسي لملوحة المحيطات، لأن الأنهار تفتت المعادن الموجودة في الصخور والتربة وتصبها في المحيطات، أو في بعض الحالات تصبها في البحيرات، وهذه العناصر المترسبة في البحار تحتوي عادة على الصوديوم والكلوريد اللذين يشكلان الملح، ونحن لا نتحدث هنا عن رشة ملح بسيطة؛ فإذا جففنا المحيطات الموجودة على سطح الكرة الأرضية سيتشكل لدينا ٥٠ مليون بليون طناً من الملح.. ومع أن الأنهار هي التي تقوم بترسيب هذه العناصر في المحيطات ولكن مذاقها لا يكون مالحاً لأنها تصب كل مخزونها في المحيطات..

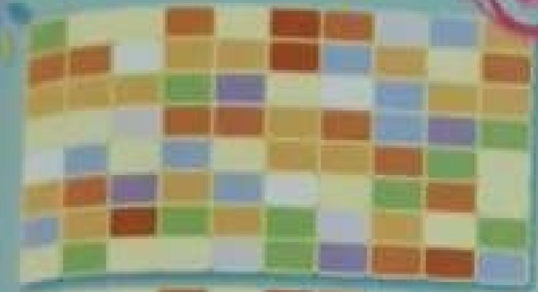


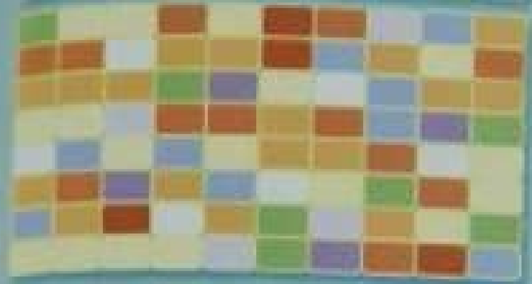
ومع عملية تبخر الماء المتكررة عبر ملايين السنين تحت تأثير أشعة الشمس، تتحول المياه إلى بخار وتصعد في الجو ويبقى الكلوريد والصوديوم الناتج عن الأنهار في المحيطات للأبد.. حيث يمكن لذرة الصوديوم بتقدير وسطي أن تبقى في المحيط لمدة ٢٠٠ مليون عام.. وهذا لا يعني أنه سيأتي يوم ونجد فيه أن الملح قد طفا فوق سطح المحيط، لأن الملح يقوم دائماً بالترسب في قاع المحيط..

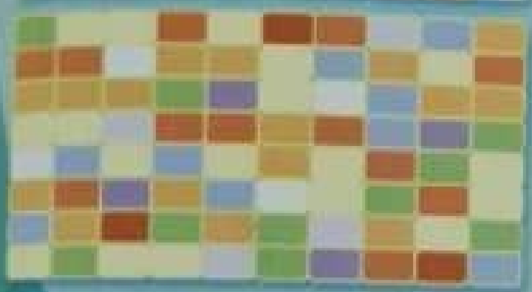

متعة التعلم
fun to learn®
CROCO Pen™
Interactive Learning System
Complete English Learning System
نظام تعلم متكامل باللغة الإنكليزية
I Can Talk!
أنا أتكلم!
يحوّل CROCO Pen™ جميع
الصفحات إلى عالم رائع مليء
بالأصوات والكلمات والقوافي والألعاب والموسيقى
وما إلى هنالك. كما أنه يتميز بسهولة الاستخدام فكل
ما عليك فعله هو لمس أي صورة من الصور الموجودة
على الصفحات لتسمع لفظ الكلمة بصوت واضح،
كما يمكنك أيضاً لفظ وتهجئة وقراءة الكلمات والجمل
والمقاطع بالإضافة إلى إمكانية الغناء مع أغاني
الأطفال المشهورة والمحببة.
هيا استعد لبدء رحلة التعلّم
مع CROCO Pen™ !
NOW.. in Stores
NEW BOY
www.funtolearn.net
CROCO LEARN

تسالي

ألوان وأرقام





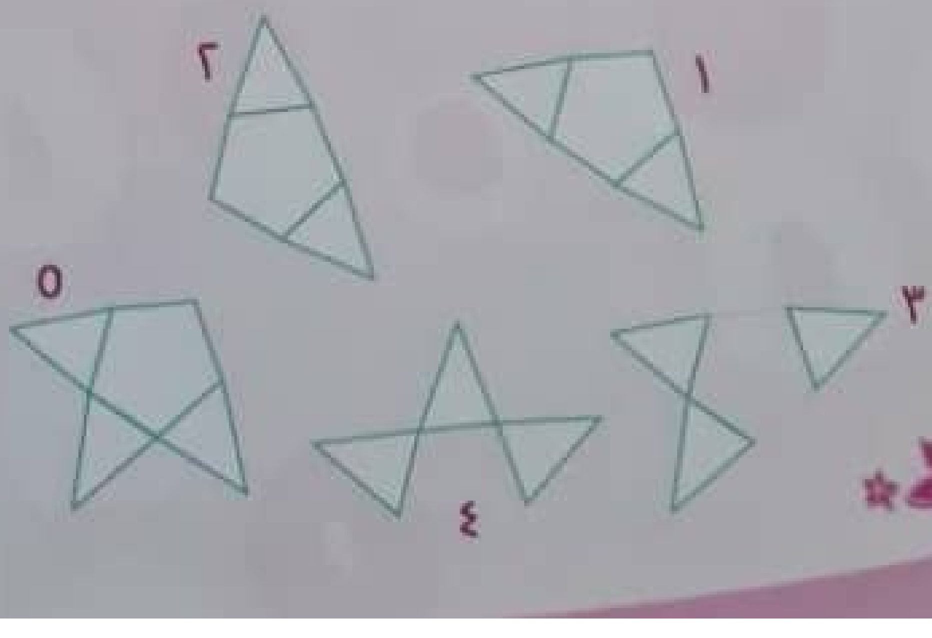


تحب نور التلوين كثيراً وهذا حولت كل رقم من أرقام هذا الجدول إلى لون. فأي من الجداول الثلاثة الملونة هذه يطابق الشكل الرقمي

٤	٥	٥	٨	٥	٦	٨	٧	٢	١
٨	٨	٩	١	١	٦	٢	١	٥	٨
١	١	١	٤	٣	٥	٩	٢	١	١
٥	٥	٧	٨	٨	١	٨	٢	٣	٤
٩	٢	٥	٢	٥	١	١	٨	٤	٥
١	٨	٣	١	٢	٩	٥	٤	٨	٥
٢	١	٨	٤	١	٤	٧	١	٥	٤
٥	٤	٥	٥	٧	٤	٣	٨	٦	٢

حزورة

صممت فلة شكلاً من قطع هندسية، لكن بدر أوقعها وكسرها بغير قصد، ساعديه لمعرفة أي شكلين من الأشكال التالية يشكلان معاً نجمة خماسية صحيحة ليلصقها ويعتذر كي لا تحزن فلة.





أين وكيف

كيف تذهب ندى من بيتها إلى مزرعة جدها، على أن تمر على الدوائر كلها على التوالي (أي لا يمكنه القفز إلى كرة غير مجاورة) بحيث تمر على كل كرة مرة واحدة لا أكثر ولا أقل، وأن تتقيد بتسلسل الرقم المكتوب (إن كان مكتوباً). فهل يمكنك مساعدتها؟

فكر وفكر

وجدت ياسمين صندوقين، أحدهما فيه ذهب والثاني فيه أفعى. وقف أمام كل صندوق حارس، أحد الحراس لا يقول إلا الصدق والثاني لا يقول إلا الكذب. فكرت ياسمين ثم سألت أحد الحراس سؤالاً واحداً جعلها تعرف تماماً أي صندوق فيه الذهب. هل يمكنك أن تعرف ما هو هذا السؤال وكيف قادها إلى الحل؟





لقد مللت هذا البيت..




أنا أشعر بالقلق الشديد
وأنا أشعر بالغضب الشديد
وأنا حالي من حالكما، تعاليا عندي لنعقد اجتماعاً عاجلاً!
جو الحديقة الذي يلف منزلنا أصبح مملاً جداً
أظن أنه أفضل من منزلنا الذي جعله بدر ونور في حالة جنون
أما أنا فأشعر بالأسر في بيتي بسبب ضيوف أمي الدائمين..
علينا أن نجد مكاناً لنا نتصرف فيه بحرية
ما رأيكما أن نبني بيتاً فوق الشجرة؟
يا لها من فكرة ذكية.. المشكلة الوحيدة أنه ليس عندنا شجرة!!
أظن أنني وجدت لكما المكان المناسب
تلك الغرفة الصغيرة قرب بوابة حديقتكم يا فلة
لكنها مهجورة منذ عاد بوابنا القريته
وهذه بالضبط ميزتها.. أنها مهجورة.. ولا يوجد فيها من يزعجنا
يبدو أن الكهرباء مقطوعة، فلة أحضري لنا شموعاً


النوافذ تحتاج إصلاحاً
الأرضية أيضاً
هذا عدا الجدران التي تحتاج دهاناً جديداً
ستحتاج إلى هاتف وإنترنت وتلفزيون
لندخل المنزل، علينا أن نعقد اجتماعاً
أوف... كم أكره الاجتماعات
استصلاح هذه الغرفة سيتطلب الكثير من النقود فهل مازلتما مصرتين على الفكرة
نعم.. سنقضي فيها ساعات طوال
لسنا مضطرات لأن نأخذ أوامرنا من أهلنا
ولسنا مضطرات لأن نتشارك الغرفة مع إخوتنا
ونقضي الوقت معاً قدر ما نشاء
ونشغل خط الهاتف مئات الساعات
هذا كل ما أملك من نقود
وأنا أيضاً
نقودنا قليلة، ما لم نجد طريقة لمضاعفتها عشرة مرات فلن نحقق حلمنا أبداً
وهذه المكافأة الضخمة تعطى لفريق الشباب الذي سيفوز في مسابقة العمل في مؤسسات العمل الطوعي..
لقد أرسل الله لنا الحل، سندخل المسابقة ونفوز..
العمل الطوعي؟ وهل هناك أناس يعملون تطوعاً؟؟ كم هذا غريب!!!
أنت لا تعملين إلا مجبرة... لكن ليس كل الناس مثلك يا ياسمين


وأمام باب وزارة الشؤون الاجتماعية
هذه هي شروط المسابقة
التسجيل لمسابقة العمل الطوعي
علينا أن نداوم دواماً كاملاً لستة أسابيع في ست مؤسسات للعمل الطوعي
ستة أسابيييع؟! لكن هذا يعادل نصف عطلتنا الصيفية؟!
لكن تصوري كيف سنقضي نصف العطلة الثاني بعيداً عن قيود منازلنا
وبعيداً عن إزعاج عائلاتنا
فعلاً.. الأمر يستحق المحاولة
هاتا ناولاني رسم التسجيل في المسابقة إذاً
ماذا لو لم نكسب أي من الجوائز.. عندها لا نكون قد خسرنا عطلتنا فقط بل مالنا أيضاً؟!
لا بأس يا ياسمين، كل هذه الأموال تذهب لعمل الخير.. ثم.. سنبذل جهدنا كي نكسب، وإلا سنودع أحلامنا بالاستقلال والحرية..
نحن محظوظات بكن يا بنات، لأنكن تطوعتن في عمل كهذا يا لها من مفاجأة
بالذات أنت يا ياسمين.. لم أكن أعلم أن مثل هذه الأفكار تستهويك.. سامحيني يا بنتي تبين لي أنك أفضل مما تصورت
سامحك الله يا أمي.. أنت دوماً تظلمينني
قريباً سيكون يومنا الأول فتمنين لنا التوفيق
ترى هل ستكون مهمة الفتيات بهذه البساطة؟؟؟ تابعونا..

قصة قصيرة

حقل الخزامى



قررت ألا أكتب موضوع التعبير.. لن أكتب عن محنة مررت بها واجتزتها! فمحنتي ما تزال جاثمة فوق صدري.. وكيف لي أن أتجاوزها؟! فأختي الكبيرة تظن نفسها ملكة جمال العالم.. وأخي الأصغر يعتقد جازما أنه "سوبر ستار".. وهما الاثنان مصدر فخر أمي.. وأنا مصدر تعاستها الوحيد! فلا شيء في العالم يكدرها أكثر من كتفي المتهدلتين وشعري الخشن! فعن أية محنة لم أتجاوزها سأكتب! لن أكتب.. ولتتحدث الأخريات عن بطولاتهن!

ريم ولاشك ستكون متحمسة لتحكي قصة عائلتها والأزمة المالية وكيف استطاعوا تجاوزها بصبر وعزيمة! فاكتفوا بخادمة واحدة.. وسائق واحد.. ولم يقضوا الصيف في لندن!

أما سمر فستقطع قلوبنا بالحديث عن محنة شعرها والآثار المدمرة التي لحقت به بعد أن اختفى من الأسواق نوع الشامبو الذي اعتادت عليه!

والكل متحمسات كما توقعت.. لكن أن تكون ياسمين هي من وقع عليها الاختيار لتتحدث عن محنتها فذلك ما لم أتوقعه!

فياسمين الطالبة الوحيدة التي تجلس في آخر الصف والتي ليس لها سوى صديقة واحدة والتي يحيط بها الكثير من الغموض هي آخر من تهمني! فمظهرها الشاحب لا يروق لي والبقع البنفسجية على جلدها تذكرني برائحة الكحول والدم المتجمد!

اعتلت ياسمين المنصة بطفلة.. بدا صوتها خافتاً وسط هدير الهمهمات، لكنها تابعت واثقة، فأسكتت الفضول الهمهمة.. وعلا صوتها واضحاً:

"كنت أريد أن أتحدث عن محنة.. لكنني عندما أسترجع تفاصيل حياتي مع مرض التلاسيميا أجد أنني أعيش حالة خاصة اختصني الله بها لأنعم بالكثير من الميزات..

أذهب إلى المشفى كل شهر لأحقن بالدم السليم.. وهناك يستقبلني الجميع بالكثير من الود والبشاشة، فيهتز قلبي لحرارة مشاعرهم وأتمنى لو أستطيع منحهم البهجة كما يمنحونني!

أراقب نسبة الحديد في دمي كل أسبوع وآخذ الحقن تحت الجلد كي لا يترسب الحديد في أعضائي.. وعندها لن يهمني أن أكون الأجمل أو الأكثر ذكاءً.. ولن تملأني الحسرة إذا لم أكن الألمع حضوراً! أليست تلك ميزة!

اختصني الله بأيام فرح إضافية.. فكل صباح أذهب فيه إلى المدرسة يعني أنني أقرب إلى المعافاة وأن المرض لا يعوقني.. فأفرح وأحمد الله!

وكل يوم أساعد فيه أمي وأجلي فيه الصحون دون أن أخشى خطورة جرح يدي يعني أن مستوى الخضاب في دمي طبيعي.. فأفرح وأحمد الله..

أما عندما أتمدد في المشفى كل مرة لأحقن بالدم.. فتلك تجربة فريدة! أغمض عيني وأمضي في رحلة عبر شراييني.. تتراءى لي كريات دمي الهزيلة المتكسرة كزهرات خزامى خجلة.. وتبدو لي كريات الدم الحمراء الممنوحة لي كحقول شقائق نعمان تجتاح شراييني.. وتكثر وتكثر حتى تضيع بينها زهراتي البنفسجية.. وعندما تنتهي رحلتي أشعر أن زهرتي شقائق نعمان تفتحتا في وجنتي وأن رئتي تتنفسان كل الأكسجين الذي تمنحه تلك الحقول!

وفي كل مرة يشتد علي المرض أو يستبد بي الوهن أدعو الله فأشعر بقربه ورحمته فتخف آلامي وأشعر أن محنتي ليست إلا منحة أغدو بها إلى ربي أقرب!"

أنهت ياسمين موضوعها.. ووسط الصمت عادت إلى مقعدها.. مرت بقربي وخلاف ما كنت أعتقد كانت لها رائحة عطر الخزامى!



• التلاسيميا: مرض وراثي تتكسر فيه خلايا الدم الحمراء بسرعة كبيرة ويحتاج المريض لنقل دم جديد بشكل دائم لتعويض كريات الدم المتكسرة، ويؤدي كثرة نقل الدم إلى ترسب الحديد في الجسم مما يضطر المريض إلى تناول أدوية تساعد على طرد الحديد الزائد من الجسم.

هيدروجين

رسوم: نبيلة الشيخلي

هل تتحدثين عن مشاعرك أم تقفلين عليها بالمفتاح

هل تصرحين بمشاعرك ببساطة أم أنك تحتفظين بمشاعرك لنفسك؟ لنر

- تحاولين الدراسة ولكن أختك الصغيرة تستمر في الدخول إلى غرفتك والعبث بأشيائك وأغراضك ويبدو أنك لن تستطيعي القيام بأي عمل!
  1. تصرخين بوجهها لتخرج من الغرفة.. الآن!
  2. تتصلين بصديقتك لتخبريها بمدى معاناتك مع أختك
  3. تنتفضين من تصرفها المزعج بحركة في الوجه ولكنك تتجاهلين تصرفاتها

- تقوم المعلمة بتمرير علامات الامتحان على الطالبات ولكنها تتوقف عند مقعدك وعندما تضع الورقة تكتشفين الكثير من الخطوط الحمراء تحت نتائج الامتحانات..
  1. تضربين بقبضتك على المقعد بحيث تسمع معظم الطالبات تلك الضربة
  2. تقارنين علاماتك مع علامات من حولك لتحددي مستواك بينهن
  3. تجلسين في مقعدك دون أن تقومي بأي حركة، ثم تخرجين من الصف عند أول فرصة

- ربحت مسابقة الرسم التي نظمتها مدرستك هذه السنة وكانت مرتبتك الأولى!
  1. تقفزين في الهواء وتصرخين بأعلى صوتك فرحاً
  2. تتصلين بمن تعرفينهم لتخبريهم بالخبر السعيد
  3. تبتسمين للنتيجة ثم تتجهين إلى الصف لتكملي يومك المدرسي ببساطة

- تابعت فيلم رعب بعد نوم الجميع، وعندما ذهبت للنوم بدأت تشاهدين شبحاً يقف قرب الخزانة كلما فتحت عينيك
  1. تهرعين راكضة خارج الغرفة وكأن الشبح يقف فوق كتفك
  2. توقظين والديك وتخبرينهما بأنك غير قادرة على النوم
  3. تستلقين في فراشك وأنت ترتعشين حتى تستلمي في النهاية للنوم



إذا كانت معظم إجاباتك من الخيار (١) فأنت تظهرين مشاعرك بطريقة واضحة مهما كان الموقف وتعبرين عما في داخلك دون أدنى تردد، من الرائع أنك لا تكتمين مشاعرك في الداخل ولكن انتبهي من ردود فعلك السريعة التي يمكن أن تجعل الآخرين يسيئون فهمك، فمثلاً إذا أبديت ردة فعل غاضبة تجاه موضوع ما، سيفهم الآخرون أنك غاضبة منهم في الوقت الذي تعبرين فيه أنت من خلال هذا الغضب عن حزنك أو ألمك أو خوفك ليس إلا.. انتبهي لردة فعل الآخرين تجاه تعبيرك العفوي عن مشاعرك، فلا يمكنك تصور تأثيرك السلبي على الآخرين عندما تقولين أو تتصرفين بعفوية ودون تفكير..

أما إذا كانت إجاباتك معظمها من الخيار (٢) فأنت تعبرين عن مشاعرك بالحديث عنها وهذا جيد، وأفضل بكثير من تقلبها داخلك لتستفزك طوال الوقت.. التحدث عما تشعرين به سيجعلك أكثر تفهماً لمشاعرك وأكثر إدراكاً لها، ولكن كوني حذرة وفكري فيما تريدين قوله قبل أن يخرج من فمك كي لا تندمي فيما بعد على كلمات لم تكوني تقصدينها.. خذي وقتك في التفكير فربما كان الشخص الذي تتحدثين إليه لا يهتم لما تريدين التعبير عنه على الإطلاق. واحرصي على أن لا تجرح كلماتك من حولك دون قصد.. ولا تتركي حديثك يجرفك بعيداً عن حقيقة ما تشعرين به بالفعل..

وإذا كانت إجاباتك معظمها من الخيار (٣) فربما كنت من الأشخاص القادرين على حل مشكلاتهم بأنفسهم وفق برنامج مدروس، أو أنك شخص هادئ جداً يحافظ على خصوصيته ولا يحاول أن يثقل كاهل من حوله بمشاكله، وهذا جيد طالما أنك لا تراكمين تلك المشاعر داخلك لتخنقك.. ففي هذه الحالة عليك أن تخرجيها من داخلك لتستطيعي النظر إليها بشكل أفضل وفهمها، وإلا فستتراكم داخلك إلى أن توصلك إلى حد الإرهاق، ويسهل عليك التعبير عنها للأشخاص المناسبين الذين يستطيعون مساعدتك في فهم مشاعرك والتعامل معها بشكل متوازن..



أنامل ذكية

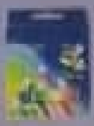
إعداد: أليسار درويش

سحليتي تستمتع بالشمس

لصنعها أنت بحاجة إلى:



قطع من كرتون ملون



ألوان خشبية



مقص

والآن إليك مراحل التنفيذ:



اختاري لون السحلية ثم استخدمي قلم الرصاص لرسم شكل بيضوي ثم آخر دائري لصنع جسم ورأس السحلية ثم قومي برسم دائرتين صغيرتين على جانبي الرأس لتكونا عينين للسحلية



الآن ارسمي مثلثاً ذا رأس منحن في مقدمة الرأس لجعله يبدو بيضوياً وليكونا فم وأنف السحلية ثم ارسمي ذراعين و قدمين على جانبي الجسم مع إضافة أصابع صغيرة مفتوحة

قومي الآن بإضافة خط منحن على طول ومنتصف الجسم لترسم خط الظهر و الذيل.



قومي بقص الشكل والقلبية إلى الجهة الثانية وابدئي عملية رسم وتزيين ظهر السحلية باستخدام أقلام التلوين



اثني السحلية على طول الخط الذي قمت برسمه في منتصف الجسم مع الضغط بشكل جيد ليترك أثراً في الكرتون حتى نهاية الخط، واستخدمي إصبعي الإبهام والسبابة للضغط نحو الداخل وهذا سيجعل سحليتك تأخذ شكلاً ثلاثي الأبعاد





تستطيعين صنع مجموعة متنوعة من الحيوانات والحشرات الملونة بنفس الطريقة. كما يمكنك استخدامها لعدة أشياء مفيدة كأن تزيني بها زجاج شباك غرفتك أو مرآتك. أو أن تصنعي منها دبوساً جميلاً للقميص بأن تلصقي مشبك الدبوس المعدني على الجهة الخلفية للسحلية. ويمكنك أن تزيني بها بطاقات التهنئة وعلب الهدايا

عالم غريب



نعم! أنا الدب القطبي نفسه، ولقد أحببت أن أقدم لك نفسي اليوم بطريقة مختلفة. كنت أحب أن تزوريني هنا ولكنني أدرك تماماً أنك لن تحتملي كل هذا البرد، ولكن هل سألت نفسك يوماً كيف يمكنني تحمل الحياة في هذا البرد القارس؟ حسناً.. في الحقيقة هناك ميزات كثيرة وهبني الله إياها منها:

أولاً: لي أقدام وكفوف عريضة مغطاة بالفرو أستطيع الجري بها سريعاً فوق الثلج؟ لا.. لا أنزلق عليه أبداً والسبب هو سطح أقدامي السفلي الذي يمكنني من التعلق بقوة وثبات فوق الثلج..

ثانياً: عيناي، وهما معجزة أخرى، فلدي جفن يعمل عمل المصفاة ويحمي عيني من أشعة الشمس، نعم يمكنك أن تقولي بأنه يشبه العدسات الشمسية..

ثالثاً: في جسمي طبقة سميكة من الدهون يبلغ عمقها ١٠ سم وتعمل كمادة عازلة فتمنع عني البرد القارس، ولكن المعجزة الحقيقية تكمن في فروي الجميل الذي يكسو جسمي، فهو مؤلف من شعر طويل محاط بشعيرات قصيرة، والطويلة منها لها لون شفاف ولكن لوني يبدو أبيض لأن الشمس القطبية تعكس لون الثلج على جسمي بمجرد ملامستها لشعري.. كما أن هذه الشعرات تعمل على امتصاص الحرارة وتخزنها وتمنعها من الضياع، وإذا نظرت إلي بالأشعة تحت الحمراء فلن تستطيعي تمييزي لأن لوني مطابق تماماً للمحيط الذي أعيش فيه ولكن مهلاً، ستعرفين مكاني من لون أنفاسي عندما أتنفس.. ما رأيك بزيارة بسيطة وسريعة ومنعشة؟..

كيف

أصنع العسل؟ لك كل الحق في السؤال؟

إنه أمر عجيب حقاً! وشرحه صعب ولكنني سأبسطه لك.. كما تعرفين فأنا أقوم بجمع الرحيق من الأزهار، إنه أمر بسيط حقاً ولكنه متعب.. لا تتصورين مدى تعبي وأنا أنتقل من زهرة لأخرى وأنتقي الأفضل منها و.. آسفة يبدو أنني خرجت عن الموضوع.. حسناً أقوم بجمع الرحيق وغبار الطلع في الربيع حيث أمتص الرحيق بلساني الذي يشبه الأنبوب وأخزنه في معدتي وأحمله إلى الخلية، وأثناء وجوده في معدتي لمدة نصف ساعة تقريباً يختلط بالبروتين والأنزيمات التي يفرزها جسمي ليتحول هذا الرحيق إلى عسل، ثم أقوم بصب هذا العسل داخل قرص من أقراص الخلية الشمعية السداسية الشكل التي نقوم بصنعها نحن أيضاً، ولكي أحافظ على العسل وأخزنه مدة طويلة، أقوم برف جناحيّ حتى يتبخر الماء الموجود داخل العسل الذي أنتجته ليصبح أكثر كثافة وأكثر غنى بالغذاء.. فالرحيق الذي أجمعه يحتوي على ٨٠٪ من الماء، وبعد عملية التبخير التي أقوم بها تصبح نسبة الماء داخل العسل ١٨٪ تقريباً.. وبعد أنتهائي من تلك العملية أغطي القرص وأعود ثانية إلى الأزهار لأجمع المزيد من الرحيق حتى تمتلئ أقراص الخلية كلها.. ألم أقل لك إنها عملية مضنية فالتنقل من زهرة إلى أخرى ثم مص الرحيق ثم تحويله إلى عسل ثم وضعه في القرص ناهيك عن رفرفة جناحي لأبخر الماء، لا تتصوري مدى تعبي بعد تلك الرفرفة، إنه حقاً عمل شاق و.. و.. يبدو أنني خرجت عن الموضوع ثانية.. أنا آسفة.. سأعود لجني الرحيق فوقتي ضيق جداً.. أراك في وقت لاحق..



من سينقذ الأرض



تأليف: ماريا دعدوش
رسوم وتلوين: محمد أبو عرابي

من ثقب الأوزون؟

الصوت القادم من المريخ!

في العدد الماضي اكتشف الصحفيون أن غازات "السي ف سي" التي توجد في البخاخات والبرادات والمكيفات هي السبب في ثقب الأوزون. فتوجهوا معاً لموقع صناعة هذه المنتجات وهناك هاجمهم مدير المصانع بسدسه.

وفي مخبئهم تحت الأرض جلس الإخوة لحظات يلتقطون أنفاسهم بعد مطاردة "سبكوبار" لهم.

قالت ليلى: أخبرتكم منذ اللحظة الأولى لنا في المطار أن أشباحاً تراقبنا لكنكم لم تصدقوني

مكين: فعلاً.. ما ظننته أشباحاً كان في الحقيقة نباتات تصادفنا في تجوالنا

سلمى: لقد أحكموا سيطرتهم على النباتات.. بل أكثر من ذلك لقد زودوها بالطاقة!

ليلى: لا بد أن النباتات هي من أمسك بقدمي في المغارة تحت البحر





"زكيزوت" ولا بد أن تلك النبتة على باب المطعم هي من أفشل اتصالي مع العم

"البروفسور" ثم أرسلوا إلى الفندق نبتة لتعطل برامجنا!

مكين: فعلاً. وما إن فتحنا باب الحمام حيث وضعناها حتى امتصت الطاقة الكهربائية من الغرفة!

"البروفسور": لهذا إذن لم يستطيعوا إيذائي أو التجسس علي حتى الآن. ربما لأنني أبقى دوماً بعيداً عن النباتات!

سلمى: يبقى سؤال هامٌ جداً.. لماذا يريدون تدمير البشرية؟ ومن هم؟

ليلى: ترى هل يكونون أشخاصاً يخضوريين مثل "سيكوباز"؟!

سلمى: قبل أن نجيب عن أي سؤال علينا أن نخرج من هنا. "زكيزوت".. أعطنا مخططاً شبكياً للمكان.

أضاءت شاشة "زكيزوت".. توجد بقعة مضيئة حيث يتواجدون.. وهناك حولهم الكثير من الممرات المتشابكة التي تقود لغرف كثيرة!

"زكيزوت": هناك ممر واحد يصل إلى الخارج.. سأضيئه لكم على الشاشة"

وأضاء المسار على الشاشة وبدأ الجميع بالتحرك وفقه.. كانت الغرف التي تعبرها الممرات مستودعات مملوءة بالصناديق ولم يستطع مكين السيطرة على فضوله فدخل إحدى هذه الغرف وعلا أكواماً من الصناديق وفتح أحدها.. ثم فتح آخر.. ثم بدأ يفتح صندوقاً تلو الآخر بشكل جنوني.

ناداه "البروفسور": ماذا داخل الصناديق؟ أخبرنا.

مكين: إنها برادات.. ومكيفات.. و"ديودورانات".. ومثبتات للشعر.. وصحون رغوية كتلك التي نرميها بعد الاستعمال!!.. إنها تتواجد هنا بكميات مخيفة.. الأسعار المكتوبة عليها زهيدة.. بهذه الكميات سيغرقون جميع دول العالم.. وكأن المقصود منها القضاء السريع على "الأوزون"..

صرخت ليلى: صهههههههههههههه!!!! أسمع صوتاً هناك.. لنختبئ.. بسرعة..

وبالكاد اندسوا خلف الصناديق قبل أن يقتحم الحراس المسلحون مكانهم..

أمر الحارس: ابحث هنا وأنا سأبحث في المستودع المجاور.. علينا الإمساك بهم قبل أن يصلوا للبقعة الحمراء.. هيا.."



بدأ الحارس بالمشي بين صفوف الصناديق. ولم تمض لحظات قبل أن يضربه مكين على رأسه ضربة أدخلته في نوم لذيذ. خرج الجميع بحذر واتبعوا الخط المرسوم على شاشة "زكيروت" حتى لاح لهم ضوء القمر آخر النفق وبدأت برودة الليل القطبية تلفح وجوههم.

ليلى: يا له من لون أحمر بشع. هذا الذي اختاروا منه بلاطات هذا المكان. نظر الصحفيون تحت أرجلهم. لقد كانوا يقفون فعلاً على مساحة دائرية حمراء.

همهموا جميعنا بصوت واحد: البقعة الحمراء!!.

وفجأة بدأت هذه المساحة الحمراء تهتز تحت أرجلهم وبدأ محيطها يضيء بشكل خاطف. ثم ظهرت فتحة في مركزها وأخذت تكبر بشكل تدريجي حتى كادت تبتلع ليلى لولا أن مكيناً سحبها بعيداً. وفجأة ظهر من تحت الأرض "رادار" وسقط فوقه من السماء شعاع أحمر! اختبؤوا لدى سماعهم صوت خطوات تقترب مسرعة. ثم ظهر "سيكوباز" ودخل تحت الشعاع وبدأ يضغط أزرار "الرادار" ويقول: هنا "سيكوباز" يجيب الشعاع المريخي.

أجاب صوت يخشخش من الرادار يقول: ماذا وراءك "سيكوباز"؟

"سيكوباز": ذلك "البروفسور" المجنون. لقد أحضر صحفيين اليوم لمقر شركاتنا. إنهم مايزالون هنا. وسنمسك بهم."

فأجاب الصوت المريخي: لقد قطعنا شوطاً كبيراً في خطتنا. إن منتجات شركاتك تدمر ٢٥مليون متراً مكعباً كل عشر سنوات من طبقة "الأوزون". في مناخ الأرض الجديد لن يتمكن أحد من الجنس البشري من الحياة. فقط أنت ومن جندناه أمثالك. لا تدع بعض الأغبياء يعرقلون خطتنا. جدهم واقتلهم. فوراً!!!!!!!!

انتهى الاتصال وعاد "الرادار" تحت الأرض وابتعد "سبكوبار" مسرعاً.

التصقت ليلى بصدر أخيها خوفاً. أما سلمى فنظرت نحو السماء إلى مصدر الشعاع "الليزري". لقد كان يخرج من كوكب المريخ الأحمر. هناك مريخيون إذاً. وهم يحاولون تدمير البشر. لا بد لهم من الخروج من هنا أولاً. فكيف يعبرون البوابة المكهربة؟

التفتت سلمى نحو "زكيبوت" وقالت "زكيبوت". عد بنا إلى تسجيل لحظة دخولنا للشركة.

بسرعة عرضت شاشته لحظات دخولهم من ساعتين.

حسناً: أريدك أن تكبر النقطة التي يضغط فيها الرجل على شيفرة البوابة. هل تستطيع معرفة الأرقام؟

"زكيبوت": أنها ٣٨٦٨٧٥٨٣

مكين: أحسنت يا "زكيبوت". اتبعوني واتركوا الباقي علي.

دخل مكين غرفة حارسي البوابة وأمسك برأسيهما بقوة قائلاً مرحباً. أظن أنكما تبحثان عنا ولكن. أسمع والديكما تناديانكما..."

ثم صدم رأسيهما ببعض فأغمي عليهما وطبع أرقام "كود" البوابة فتفتحت وخرجوا مسرعين. ركبوا "سياكوبتر البروفسور" وابتعدوا في الجو. ولكن. إلى أين؟؟؟؟؟

تابعونا...



إعداد: زينة جوخدار - رسوم: نبيلة الشيشكلي

روبن هود

هناك قصة طريفة تقول أنه أيام ريتشارد قلب الأسد حُكم على نبيل من النبلاء بالإعدام لأنه اصطاد غزالاً من الغابات الملكية، وهذا يعني أن ملكيتها تعود للملك، واصطيادها يعتبر جريمة يعاقب عليها بالإعدام.. وهكذا هرب هذا النبيل إلى غابات شيروود الخضراء وبدأ يلتقط رزقه من سرقة الأغنياء ومن ثم يوزع ما سرقه على الفقراء الموجودين في تلك المنطقة.. ومع الوقت أصبح لديه عصابة تساعده على نشاطه النبيل، ومع كل جهود شريف نوتنغهام للقبض عليه، تمكن روبن هود من الإفلات من قبضة الشريف حتى عودة الملك من الغزو حيث استطاع روبن هود الحصول على الصفح من الملك واسترجاع أراضيه ومكانته.. وفي رواية أخرى يقال أنه قتل على يد امرأة.. ولكن ما هي الحقيقة خلف تلك الشخصية الجذابة؟!..

من هو روبن هود؟ هل هو شخصية حقيقية؟ أم أنه بطل خارق من صنع خيال كاتب؟ في الحقيقة.. هناك الكثير من الأبحاث التي حاولت كشف الغطاء عن حقيقة ذلك الرجل وحقيقة دوافعه..

تشير بعض المصادر التاريخية إلى أن روبن هود شخصية حقيقية عاشت في مكان شرق يوركشاير في القرن الحادي عشر، ومصادر أخرى تشير إلى أن روبن هو مجرد أسطورة كبرت بسبب الجمع بين أكثر من شخصية تشابهت بسماتها وتوجهها، وهناك افتراضات أخرى تقول بأن، روبرت هود كان خارجاً عن القانون عام ١٢٢٥ وأخرى تقول بأنه ولد عام ١٢٨٠ شرق يوركشاير وتزوج من امرأة اسمها ماتيلدا وأخرى تقول بأن (ويليام فيفر) سمى نفسه روبن هود بعد أن غدا خارجاً عن القانون. وقد كشفت مصادر تاريخية اكتشفت عام ١٨٥٠ أن الخيار الأول هو الاحتمال الأكثر واقعية، فقد ذكرت هذه الوثائق تفاصيل عن رجل يدعى روبرت هود وهو ابن آدم هود وكان هذا الاسم الذي عرف به منذ ولادته وقد عاش مع زوجته ماتيلدا في يوركشاير، وقد عرف هذا الرجل بخروجه عن القانون.. ومع أن ما نعرفه عن نشاط روبرت هود قليل جداً ولكن القصص التي كتبت عنه قد انتشرت وضخمت وأضيف إليها الكثير من المبالغات..

كما أشارت سجلات عام ١٢٦١ إلى خارج آخر عن القانون اسمه (ويليام دو فيفر) والذي أعيدت تسميته في العام التالي من قبل موظف ملكي وأصبح اسمه في سجل القضية ويليام روبن هود.. في أوائل عام ١٢٦٢ كان روبن هود هذا قد اكتسب شهرة واسعة ما جعل الكثيرين من الخارجين عن القانون يطلقون اسمه على أنفسهم مما أدى إلى انتشار قصص كثيرة حوله من الصعب معرفة صدقها من كذبها..

وفي عام ١٣٠٠ كان هناك ٨ أشخاص على الأقل يحملون هذا الاسم وخمسة منهم على الأقل يعتبرون خارجين على القانون..

وهؤلاء كانت لهم في انكلترا خلال القرن الثالث عشر نشاطات جريئة تشتمل على سرقة الأغنياء ولكن دون إعطائها للفقراء، ومع ذلك فقد كانت أعمالهم تضاف إلى أعمال روبن هود لتزيد أسطورته روعة وغنى..

هناك شيء علينا ملاحظته وهو أن روبن هود في الأساطير القديمة لم يكن من الطبقة الأرستقراطية ولكنه كان إنساناً بسيطاً أجبر على سلوك درب الجريمة بسبب القانون الذي وضعه الأغنياء ليخدم مصالحهم، ولهذا يمكنكم تصور شعبية هذه القصة بين الفقراء تحديداً..

وفي أرض دير كيركليس قبر حجري قديم يشير إلى أن جسد روبن هود موجود في ترابه، ربما دل هذا على أن القصة ربما كان فيها شيء من الحقيقة. حسناً من الجميل جداً أن يكون رجل كهذا يدافع عن حقوق الفقراء ضد من ظلموهم موجوداً في مكان ما من تاريخ البشرية..

أتمنى هذا فعلاً!



تسالي

رقم وحل

ما هي الأرقام المفقودة من المربعات الصفراء؟ مع العلم انه لا يوجد رقم اعلى من ١١ ولا يوجد رقم مكرر

٢	٦		= ١٥
		٤	= ١٦
٩			= ١٧
		٣	= ١٨
= ٢٣	= ٢٣	= ٢٣	

الحلول

لون ورقم

أ

حزورة

الشكل (٢ و ٣)

أين وكيف

١	٤	٥	٦
٢	٣	٨	٧
١٥	١٤	٩	١٠
١٦	١٣	١٢	١١

رقم وحل

٢	٦	٧	١٥
١	١١	٤	١٦
٩	٠	٨	١٧
١٠	٥	٣	١٨
٢٣	٢٣	٢٣	

فكر وفكر

السؤال هو: ما الذي سيقوله الحارس الآخر عن صندوقه؟

لو افترضنا أنها سألت الحارس الأصفر عما سيقوله الحارس البني عما يوجد داخل صندوقه وقال لها: "إنه سيقول: إن في صندوقه ذهبا" .. فهناك احتمالان:

١- أن يكون الحارس الأصفر صادقا: وهذا يعني أن الآخر كاذبٌ وما سيقوله عن محتوى صندوقه لن يكون صحيحا أي أن الذهب لا يوجد معه وبالتالي فالذهب سيكون في صندوق الحارس الأصفر.

٢- أن يكون الحارس الأصفر كاذبا: وهذا يعني أنه لن يقول الحقيقة عما يوجد في صندوق الحارس الآخر وسيكون الذهب معه هو وليس كما ادعى أساسا

والحال نفسه سيكون فيما لو سألته عن صندوق الحارس الآخر وقال لها: إن في صندوقه أفعى.. ضعي الاحتمالات السابقة في ذهنك وادرسيها وستصلي إلى النتيجة نفسها..

حكايتي الجديدة

حكاية ... لة الكثير من القصص العالمية المعروفة، ولأننا نحب التفكير بطريقة جديدة قررت أن نغير معلومة صغيرة في كل ... لتصل إلى نهاية جديدة، فهل تحبين أن تجربي ذلك؟ جربي وسننشر قصتك الجديدة في المجلة، فما رأيك؟



قرر الحلزون أن يشارك في السباق، لماذا قرر ذلك؟ ومن سيكون الفائز في النهاية؟ حاولي أن تفكري بطريقة جديدة وبشخصيات جديدة وبنهاية جديدة، وهل أصبحت القصة بحاجة إلى عنوان جديد؟.. أرسلي اقتراحاتكن يا صديقاتي إلى عنوان المجلة.. لتربحن معنا هدية جميلة

موضة تناسبني

كيف تتحضر الهنديات للاحتفالات؟؟؟

إعداد: ماريا دعبوش

البيندي (النقطة الحمراء)

يعتقد الهنود أن المكان بين الحاجبين توجد فيه المعرفة الخفية. ومن بين الحاجبين قد تفر منك الطاقة إذا لم تضعي البيندي (أي النقطة الحمراء) لتسدي هذا المكان ولتستطيعي التركيز وتبعدي الشياطين وسوء الطالع..

لكن كيف يوضع البيندي؟ ليس من السهل طبعاً أن ترسم الفتاة نقطة حمراء متقنة على جبهتها، ولذلك تستعمل بطاقة صغيرة مفرغة على شكل دائرة تلصقها على الجبهة وتملأ الفراغ بمسحوق نبات الزنجفر ونبات الكمكم وعندما تنزع البطاقة بعد ساعة تظهر البيندي الجميلة على الجبين.. قد تستبدل بالنباتين السابقين خلطة الزعفران مع زهرة الكوسومبا إذا كانا أكثر توافراً!



إن صادف

أن كنت في أمسية الرابع من شهر (الكارتيك) القمري الهندي، فاقفزي من النافذة، ستجدين النساء يتجهن للاحتفال وقد لبسن أبهى ما عندهن من الحلي والملابس والزينة.. إنه احتفال الكارواشاوث في الهند الذي تجتمع فيه الزوجات ليدعون لأزواجهن بسنة رخاء سعيدة

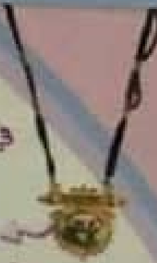


القمر باتا؟!

القمر باتا هو مجموعة حلي كاملة ثمينة لا تضعه الهنديات إلا في المناسبات الهامة كالزفاف والأعياد، ويؤمن الهنود بالتنجيم ويظنون أن الإشعاعات التي ترسلها الأحجار التسعة وهي الماس والزفير والزمرد واللؤلؤ والروبي والتوباز والأوبال والمرجان والزركواز تجلب السعادة والغنى وتطرد الفقر والبؤس!

مجموعة الحلي من الرأس للقدمين تتضمن

التيكا: هي الحلية التي توضع في منتصف الرأس وتتدلى منها قلادة إلى الجبين

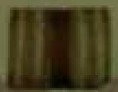


العقد القصير: واسمه (mangalasutra) وقد تكون له قلادة تتدلى منه في منتصفه بشكل "المانجو" أو زهرة الياسمين.. والجدير بالذكر أن العقود الهندية فقط يمكن تعديل طولها بتوسيع عقدة صغيرة من الخلف أو تضييقها. وقد يوضع معه عقد طويل آخر أيضاً ومن اللطيف أن نعلم أن العقد لدى الهنديات يماثل خاتم الزواج حيث تلبسه العروس في زفافها ولا تخلعه إلا عند الموت

الأقراط: يكون القرط متدلياً وله حلقة صغيرة متصلة بحلقة كبيرة

قرط الأنف: والذي قد يتصل أحياناً بسلسلة مع مشط ذهبي في الشعر

الأساور: وتوضع في كلتا اليدين بأعداد كبيرة قد تصل لعشر وغالباً ما تتدلى منها قطع ذهبية أو فضية



سلسلة الخصر: وهي سلسلة واحدة ذهبية أو فضية توضع حول الخصر كحزام وتتدلى منها قطع نقدية أو أجراس صغيرة



الليهنكا - شولي

وهو لباس حفلات الزفاف والأعياد والمناسبات الخاصة في الهند منذ ألفي عام وأكثر.. وهو من قماش "الجورجيت أو الشيفون أو الحرير أو الموسلين أو الأورگانزا أو البروكار" المغطى بتطريزات يدوية من مواد عديدة قد تصل لـ ٢٥ عنصراً كخيوط الذهب والفضة والمرايا واللمّاع والأحجار الكريمة والستراس وحتى الودع وغيرها.. علينا أن نعلم أن (الليهنكا - شولي) تكون مصبوغة بطريقة هندية خاصة تدعى (اربط واصبغ) تختص به مدينة كاملة في إقليم الجايبور حيث تربط الأقمشة ربطات عديدة ثم تنقع في الصبغة!!

الليهنكا - شولي: تتألف من ٣ قطع

الليهنكا: وهي تنورة مطرزة عريضة قد يصل عرضها إلى ٩ أمتار

الشولي: وهي بلوزة مطرزة بأكمام قصيرة

الدوباتا: وهو غطاء للرأس والكتفين مطرز وطوله مترات ونصف

الخلخال: هو سوار يوضع في الكاحل يصنع من الذهب والفضة وقد يدخله الخرز والكريستال والخشب والصدف وقد تضع الفتاة خمسة منه أحياناً من اللطيف أن نعلم أن العروس الجديدة تلبس خلخالاً له جرس كنوع من الإعلان عن زواجها..




طوارئ
لقد غششت في الامتحان
فلة.. لقد غششت في الامتحان واكتشفوا غشي وأنا خجلة من نفسي جداً.. ماذا أفعل؟
كوني شجاعة واعترفي بما فعلته، فهذا أفضل وأذكى شيء يمكنك فعله، فعندما تحاولين التغطية عما فعلته ستزيدين الأمور سوءاً..
ولكنه موقف صعب وسيقلل من احترامهم لي
تحملي المسؤولية، فالأعذار الواهية ستقلل من احترام الآخرين لك أكثر، ومن احترامك لنفسك أيضاً. أنت تستحقين أكثر من هذا..
ولكن ما الذي علي فعله؟
اعتذري عن خطئك، هذا سيشكل فرقاً كبيراً


برأيك، الاعتذار يكفي؟
اسألي ما الذي يمكنك فعله حتى تصححي ما فعلت، وأبدي استعدادك لفعل كل ما يطلب منك تعويضاً عما حدث .. وكوني مستعدة للتنفيذ.
اعتقد أنهم سيعاقبونني وهذا صعب علي
بالتأكيد سيكون صعباً، ولكن أظهري بعض الاحترام لقرارهم مهما كان لأن هذا سيعود عليك بالنفع، وسيؤكد لمعلمتك بأن ما فعلته كان حقا سقطة ليس إلا، وأنك فتاة جديرة بالاحترام لأنك تستطيعين تحمل مسؤولية أفعالك..
شكراً فلة .. أظن أنني أستطيع الآن أن أقوم بأول خطوة .. سأعترف بذنبي وسأتحمل مسؤوليته
كنت أعرف أنك تستطيعين .. بالتوفيق ..

أنا أنمو

لماذا أفطر كل صباح؟؟؟!!!

[illegible]

لماذا علي أن أتناول إفطاري؟

حسناً منذ

صغري كانت جدتي تكرر: يا

بنيتي أفطري فطور أمير وتغدي غداء

وزير، أي علي أن أهتم بالفطور كثيراً حتى

أكثر من الغداء.. فالإفطار:

- يساعد الدماغ على التركيز ويؤمن السكر اللازم للدماغ ويجعله يقظاً وكفؤاً
- ويزود الجسم بالطاقة اللازمة لفعالياته
- وينظم الوزن فهو ينشط الاستقلاب بعد كسل الليل فالجسم يحرق سريعاً الشحوم المسببة للسمنة

لماذا يهمل الكثيرون الإفطار؟

قد أتأخر

بعض الليالي في قراءاتي

فأستيقظ متأخرة وبالكاد يتسع وقتي

لارتداء الملابس والإسراع للمدرسة، كما أنني

كنت أعتقد أن معدتي لا ترحب بالطعام الباكر.. وقد

تغلبت على كلا السببين. فطعام الإفطار لا يحتاج

أكثر من ربع ساعة، فصرت أحرص على النوم أبكر بربع

ساعة. أما بالنسبة لانعدام الشهية الصباحي فقد

تغلبت عليه بالتخفيف كثيراً من العشاء، وبالفعل لم

تمض أيام قليلة حتى صرت أستيقظ جائعة

أحلم بإفطار لذيذ، وكيف لا وأنا لم آكل

منذ أكثر من ١٢ ساعة؟



...أن الجمعية الأميركية الغذائية تقول:

إن الأطفال الذين يتناولون الفطور:

- يلعبون ... الباحة بشكل أنشط
- ويعملون ... الصف بتركيز أعلى
- ويحلون مشاكلهم بشكل أكفأ
- ولديهم درجة أعلى من التنسيق بين حركة أيديهم وحركة عيونهم (يتلقفون الكرة بشكل أفضل مثلاً أو يعزفون ويرسمون أفضل)

أما بالنسبة للوزن فوجدت أن الإحصائيات تشير إلى أن الذين يتناولون وجبة الفطور وزنهم أخف من الذين لا يتناولونه والسبب أن الجوع يشتد بالذين لا يفطرون وعندما يأتي وقت الغداء ينقضون على الطعام! وأكدت ذلك دراسة "بينينغتون" حيث أشارت أن خسارة الوزن عند النساء اللاتي يأكلن بيضتين يومياً لمدة ٥ أيام وعلى مدى ثمانية أسابيع أكثر بمرة ونصف، وتناقص محيط الخصر لديهن أكثر تقريباً بمرتين من هؤلاء اللواتي يأكلن بدل البيضتين قطعتي خبز لهما نفس الوزن.

...على الريق.. وحليب في الإبريق!

أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بتناول تمر على الريق، أما اليوم فالعلماء ينظرون للتمرة على أنها كبسولة للطاقة!! كيف لا وكل تمرة تحوي على ٣٠ غرام من السكر و٣٠ غرام أخرى من الكربوهيدرات، ولكن لا تقلق فالحريرات في التمر قليلة لأنه قليل الدسم فهو لن يتسبب لكن بالسمنة! أما إن ألحقتن التمرات بكوب حليب، فاعتبرن أنفسكن قد غطيتن أغلب احتياجات الجسم الغذائية لذلك اليوم..



وجبة الإفطار.. حتما.. لين بروتين LEAN PROTEIN

(لين بروتين) المقصود به الأطعمة الفقيرة بالدسم والغنية بالبروتين كالسمك والجبن والدجاج والحبوب الكاملة وطبعاً.. ملكة (لين بروتين)! البيضة، فهي وحدها تحوي ٥ غرام من البروتين وليس فيها إلا ٧٥ حريرة! لكن لماذا (لين بروتين)؟ لأنه يطرد الجوع ويعطي الشعور بالامتلاء، وسأشارككن بنتائج دراسة أجرتها هارفارد على ١٧٠٠٠ رجل، حيث وجدت أن الذين يفطرون الحبوب (الغنية باللين بروتين) وزنهم أخف من الذين لا يأكلون الحبوب أما الجمعية الغذائية الأميركية فتوصلت لنفس النتيجة في دراسة أجرتها على النساء..



ملاحظة:

من السيء تناول "الكرواسان" أو "الشوكولا" على الإفطار لأن الطاقة المستمدة منهما تنتهي سريعاً عدا السمنة التي تسببانها.

رسائل وردود

عزيزتي فلة،

إنها صديقتي وأحبها جداً، ولكنني في كثير من الأحيان أشعر بالغيرة منها، فهي متفوقة في مجال الرياضة ومن فريق كرة السلة الأساسي، وعندما أدخل منزلها أرى الكثير من أشيائها الثمينة التي جمعتها من خلال زياراتها للكثير من البلدان، إنها كما ترين من أسرة ثرية.. صدقيني أنا أحبها كثيراً وأكن لها كل الاحترام ولكن مشاعر الغيرة هذه تزعجني وتشعرني بأنني غير كفء لصداقتها، وكثيراً ما أخجل من نفسي بسبب تلك المشاعر.. فهي صديقتي ومن العار أن أشعر بتلك الطريقة تجاهها فماذا أفعل؟

عزيزتي الغالية رهام

لنكن صادقين مع أنفسنا، من منا لم يمر بلحظات الغيرة المزعجة تلك، فنحن دائماً نقارن بين ما نملكه وبين ما يملكه غيرنا، بين ما نحن عليه وبين ما يظهره الآخرون لنا، إنه شيء طبيعي، ولكنه في بعض الأحيان يسبب مشكلة كبيرة..

الغيرة سم قاتل: ربما أردت أن تحظي بما عند صديقتك، وربما أردت أن تكون لك موهبتها، ولكن عليك أن تتعاملي مع مشاعرك تلك وبسرعة قبل أن تفسد علاقتك مع صديقتك.. مجرد اعترافك بتلك المشاعر سيساعد، فمثلاً إذا قلت لصديقتك: "أنا سعيدة لأجلك كثيراً، أنا أغبطك كثيراً على هذه الموهبة، وأتمنى كثيراً لو أكون مثلك، أنت محظوظة بتلك الموهبة".. هذا سيساعد صديقتك على فهم مشاعرك أكثر، وإن لم تفهم صديقتك قصدك وشعرت بأنها بدأت تتفاخر بما عندها بسبب اعترافك هذا فقط قولي: "يبدو أنك فخورة جداً بموهبتك تلك.." ثم غيري الموضوع، ولا تعودي لفتحه أبداً هكذا ستصلها رسالتك..

ولكن هناك نقطة مهمة عليك تفهمها، ففي كل شخص صفات تميزه عن غيره، وبالتأكيد هناك من يبرع في أمور معينة أكثر منك، كما تبرعين أنت أكثر من غيرك في أمور أخرى.. فإذا افترضنا أن صديقتك تبرع في كتابة الشعر، فهذا لا يعني على الإطلاق بأنك فاشلة فربما كنت تبرعين في حل مسائل الرياضيات بطريقة لا يمكن لصديقتك أن تتقنها، هذا الاختلاف بين البشر هو الذي يجمع بينهم ويقربهم من بعض ليستفيد كل منهم مما يبرع به الآخر.. أما أن أحاول التفوق على من حولي بكل شيء فهذا شيء مستحيل..

وأخيراً: لكل فرد منا نقاط ضعف ونقاط قوة، فربما كانت صديقتك متميزة في مجال ما، ولكنها في الوقت نفسه ربما كانت تعاني من مشاكل كثيرة ستحمدين ربك أنها لا تخصك..

أحضري ورقة وقلماً واكتبي عليها أكثر عشرة أشياء تجدينها جميلة ورائعة في حياتك وتستحقين أن تتمسكي بما أنت عليه لأجلها، مثل أبوين حنونين ومتفهمين، أو منزلٍ مفعم بالأمان والراحة، أو موهبة في الاستماع للآخرين وبعث الطمأنينة في نفوسهم، أو.. أو.. اكتبي لائحة بهذه الأشياء العشرة وعلقيها على حائط غرفتك لتقرئيها كلما دخلت وخرجت حتى لا تنسي أبداً ما أنت فيه من نعم..

عزيزتي فلة: ماذا أهدي أمي في عيد الأم؟

عزيزتي الغالية نور،

الأم لا تحتاج إلى هدية غالية من أطفالها.. تقديرك لتعبها وإحساسك بها، وتفوقك في دروسك، ومحاولتك لتلبية رغباتها، وتفهم احتياجاتها، سيكون أروع هدية بالنسبة لها..فمثلاً تستطيعين استغلال وجودها خارج المنزل، فتقومين بترتيبه وتجميله وتزيينه قدر المستطاع وليساعدك في هذا أبوك أو أحد إخوتك.. ستفرح كثيراً بتلك الهدية عندما تعود..



كما تستطيعين صنع إطار جميل وتضعين داخله صورة لك معها، وتكتبين عليها عبارة جميلة مثل: إلى ست الحبايب، وإلى القلب الذي حملني داخله وعطف علي، إلى من كان وجودي مرتبطاً بوجودها، إلى أمي.. أحبك.. فالكلمات البسيطة والتي تعبر عن ما في داخلك حقاً ستسعدها كثيراً..أتمنى لك التوفيق..

وكل عام وأنت وأمك الحبيبة بخير..


بدر و نور
لا تستهن بها بقوله الدجاج
سيناريو: هند العيلي
رسم: نبيلة الشبشكلي - تحبير و تلوين: منال الشعار
ستقام مسابقة بين المدارس لأفضل تقرير صحفي مصور.. من منكن مستعدة للمشاركة!
أنا.. أنا.. سأشارك
تقرير صحفي مصور!!
والآن لنسأل الطفل بدر.. ماذا تعرف عن حقوق الطفل..
أعرف أن آلة التصوير لا تعمل إذا كانت العدسة مغطاة!!
سيدتي.. ماذا تعرفين عن حقوق الطفل..
بدرررر!!
من حق الطفل أن يلعب في بيئة آمنة..
حسناً.. هذه أفضل لقطة..


وفي اليوم التالي في المدرسة
انظري .. نور تظن نفسها مراسلة صحفية
مراسلة جريدة الكفر
نور .. من أوائل الجمهور
وفي البيت
أين وصل التقرير الصحفي؟
انظري ماذا صورت اليوم!
لنرَ!
الشاشة مظلمة.. كأني لم أصور شيئاً.. لماذا؟!
لسبب بسيط.. آلة التصوير لم تكن مشحونة!
ها.. ها.. ها.. لا تجيد استعمال آلة التصوير وتريد أن تعمل تقريراً مصوراً
لقد.. سأنسحب من المسابقة.. لن أستطيع أن أتم هذا العمل.. هذا عمل صعب!


استمعا لهذه القصة جيداً .. في يوم من الأيام ..
لا تستعجلي .. ولا تتعجبي لما تقوله الدجاج ..
الدجاج؟!
كان الجو عاصفاً .. فتدحرجت بيضة النسر من أعالي الجبال واستقرت في الأسفل في عش لبيض الدجاج ..
وبعد أيام فقس البيض ومن بيضة النسر خرج فرخ .. فوجد نفسه وسط فراخ الدجاج فظن نفسه فرخ دجاجة ..
وراح يعيش كما حياة الدجاج
نحن الدجاج ..
نحن الدجاج .. نأكل الحب وننام ..
نحن الدجاج ..



وفي يوم من الأيام رأى فرخ النسر نسوراً تطير وقال لنفسه: لي جناحات مثلها فلم لا أطير
ولكن أفراخ الدجاج أحاطت بفرخ النسر وقالت له:
ولكن كيف تطير.. أنت دجاجة والدجاج لا يطير!
حقاً أنا دجاجة.. والدجاجة لا تطير
وهكذا عاش النسر على الأرض ولم يجرب متعة الطيران لأنه صدق كلام الدجاج!
وأنا لن أصدق كلام الدجاج وسأطير.. سأشحن آلة التصوير وأبدأ من جديد..
ونور تفوز بجائزة النسر الذهبي لأفضل تقرير مصور



رب رمية من غير رام

واول من قالها: هو الحكم بن عبد يغوث المنقري، وكان امهر رام في زمانه، وفي يوم حمل قوسه وكنانته ليصيد مهاة (وهي البقرة الوحشية) ولكنه لم يستطع صيدها ابداً فعاد إلى قومه كئيباً حزيناً، وامضى بقية نهاره هكذا، ثم خرج إلى قومه وقال لهم: ساقتل نفسي اسفاً إن لم اصطد المهاة اليوم، فقال له اخوه: يا اخي خذ مكانها عشراً من الإبل ولا تقتل نفسك، فرفض طلب اخيه، فقال له ابنه: يا ابي خذني معك اعينك على الصيد، فقال له ابوه: وماذا ساصنع بجبان فاشل مثلك، فقال له ابنه: إن لم استطع اصطيادها لك تستطع قتلي.. فانطلقا إلى حيث يوجد البقر الوحشي، فإذا بواحدة تمر امامهما، فرماها الاب فاخطأها، ثم مرت اخرى فرماها فاخطأها، فقال له ابنه: يا ابي، اعطني القوس، فاعطاه فرماها فلم يخطئها وقتلها، فقال ابوه: رب رمية من غير رام.. اي رب رمية صائبة رماها صياد فاشل لا علم له بالصيد وفنونه..

مساهمات القرّاء



الاسم: سما إيهاب خُوجلي/ ٥ سنوات/ السودان

البتراء [illegible] المدينة الجميلة التي عرفت منذ زمن [illegible] باسم المدينة الوردية بسبب لونها الوردي [illegible] الذي يغطي جدرانها والذي يبرز عند [illegible] الشمس وبسبب ميزاتها الكثيرة والجم[illegible] الخزنة والسيف أصبحت الآن في المرتبة [illegible] من عجائب الدنيا السبع الجديدة التي [illegible] يعتني بها وطننا الجميل الأردن.

الاسم: [illegible]اد الدين خضر/ ١١ سنة/ الأردن



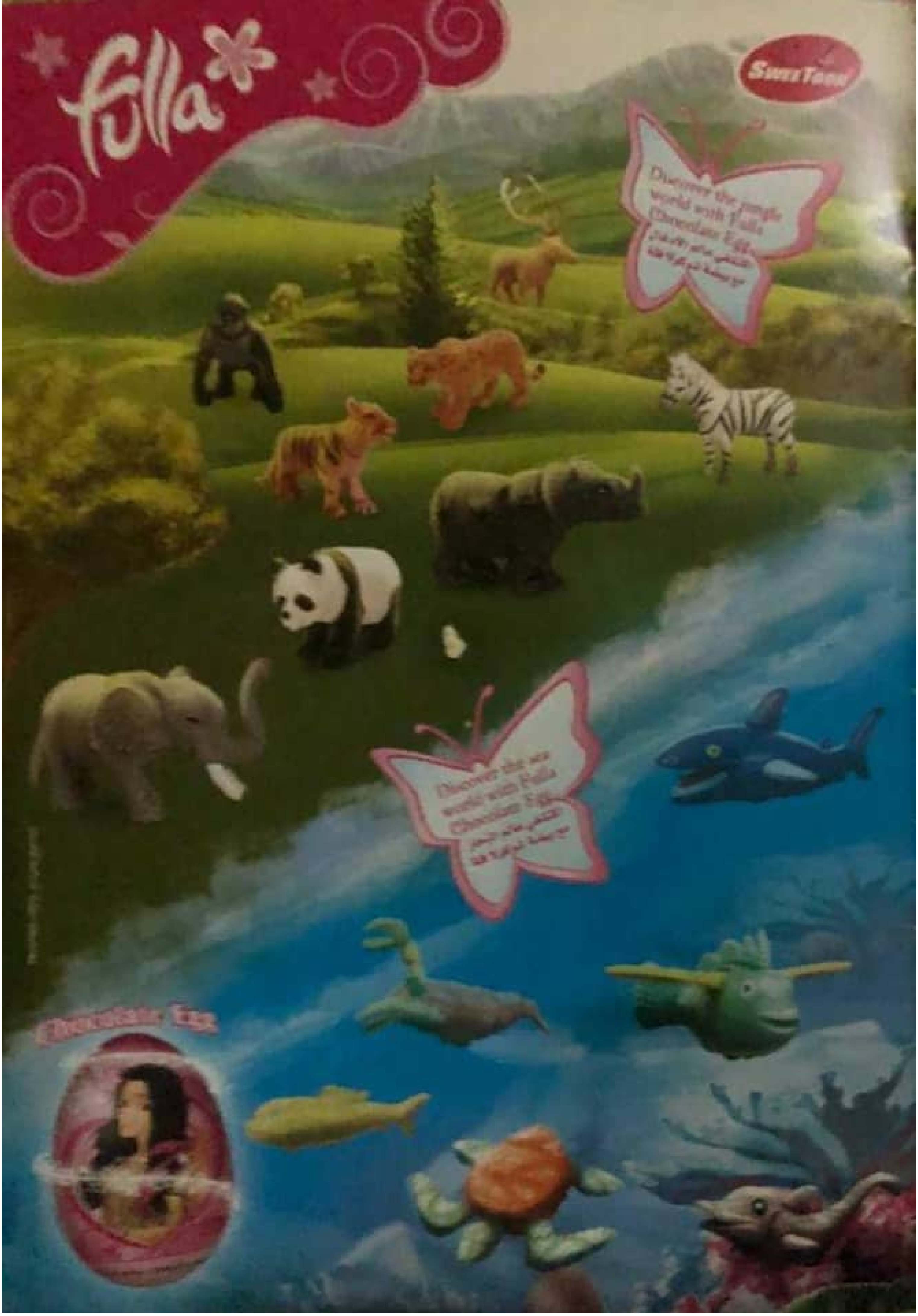
الاسم: فرح طارق الشماسنة / ٩ سنوات / قطر

لماذا يقف شعر اليد عند الخوف أو البرد؟

عندما يخيفك أحد ما فإن العضلات تحت سطح الجلد تتقلص مسببة وقوف الشعر فوق سطح الجلد فالعضلات تتصل بجذور الشعر عبر بصلة الشعر وعندما تتقلص هذه العضلات فإن هذا يسبب خروج النتوءات (الحبيبات الجلدية) التي تحوي الشعرة وبالتالي يسبب وقوف الشعيرات فوق سطح الجلد. والأمر نفسه يحدث عند البرد إذ يساعد ظهور النتوءات ووقوف الشعر في منع الحرارة الداخلية من مغادرة الجلد وبالتالي التأقلم مع الجو البارد.

الاسم: مروى فاضل العجمي/ ١٢ سنة/ عُمان


أصدقاء فلة


fulla
Discover the jungle world with Fulla Chocolate Egg
Chocolate Egg


العودة
إلى المدرسة
مجموعة جديدة
و متنوعة من
القرطاسية و الحقائب
Strawberry Shortcake
fulla
NEW BOY